長壽

于右任

每份四分

第七十九期

中華民國念二年十二月八日

每逢星期五出版　全年五十期連郵二元國外加倍

館址上海三馬路雲南路口幸福書局內

◉內政部登記證警字第一一二七號◉

◉本報特聘請 吳之屏 方家楨 大律師爲常年法律顧問◉

本期目錄

□卷頭語

有眼不分紅綠的人們

□小兒病

小兒腹痛簡便外治法

小兒咳嗽

小兒斷乳

□青年病

遺精神效方

不婚的危險

遺精病論治(續)

□實用驗方

三槐醫室驗方

□飲食衛生

冬令飲食衞生

食物的常識

□婦女病

產褥中的攝生

調經之要義

女子常有的幾樣病

□普通病

胃病養生法

痔疾自療法

□用藥指南

前胡藥性之淺解

□有眼不分紅綠的人們

賓錫

孟夫子說。「目之於色也。有同視焉。」然而害色盲的人。雖然有目。竟不能辨色。所謂「色盲。」是心理學上的名詞。也可以說是一種目疾。他的證狀。是不能辨清紅綠色的。又因其程度之深淺。可分別爲二。其一爲色盲。色盲的人。他根本沒有能力辨別紅綠色的。常人看的明明是紅色。但色盲的人適得其反。常人看的是綠色。但色盲人看去。又是紅色。因此。我們可以得到一個結論。色盲是一種目疾。辨不清紅綠的。並且與常人所見的適得其反。其二爲色弱。色弱較色盲的程度爲淺。也不能辨清紅綠色的。但色弱者所感覺到的。似是而非。不能確定究竟是紅色。或是綠色。在腦筋裏留着一個模糊的印象。

色盲而不經過試驗。他永遠不會有發覺的一天。名詞雖爲最近百年中所發明的。但色盲本身早已存在了。他影響於一個人的前程很大。尤其是我們青年人。多少偉大的事業。需要我們去幹。但是因了色盲而廢輟。本年航空學校招生。測驗體格時。很有幾位是因了色盲而不得參與試驗。據心理學者說。世人害色盲的。十人中有二人之多。在眼前。還無法醫治。他是先天不足和缺乏辨別顏色的神經組織的緣故。他影響於我們平日的行動也很大。例如十字街頭的紅綠燈。和洸染業。美術方面。都受到相當的影響。尤其是最偉大的航空事業。色盲人欲思染指而不得的。可惜亦復可憐。在外國曾經鬧過一次笑話。一個火車上的司機者。有一次。他竟闖下了大禍。事先明有紅燈警告他。但他說看見的是綠燈。最先當事者以爲他是失愼。經過一再證明。始知他是一個色盲者。從這一點上。可以看出他影響於人生的前程了。

上海幸福書局出版

書名	冊數	價目
長壽彙選第一集	一冊	實售大洋六角
家庭醫藥常識	一冊	實售大洋八角
婦女病全集	二冊	實售大洋一元
腎病研究全集	二冊	實售大洋一元
百病秘方	一冊	實售大洋四角
保臟新書	一冊	實大洋四角
怪病奇治	一冊	實售大洋八角
花柳病治療學	一冊	實售大洋三角
咳嗽自療法	一冊	實售大洋二角
幸福報第七集彙訂	二冊	實售大洋二元四角

書名	冊數	價目
盧勞五種	一冊	實售大洋五角
民衆醫藥常識	四冊	實售大洋三元二角
性病指南	一冊	實售大洋五角
家庭醫藥顧問	一冊	實售大洋二元五角
國民醫藥須知初集	二冊	實售大洋二元五角
國民醫藥須知二集	一冊	實售大洋二元五角
中西醫藥講義	六冊	實售大洋八元
中國針灸治療學	一冊	實售大洋三元六角
遺精廣論	一冊	實售大洋五角
求孕與避孕	一冊	實售大洋五角

上海三馬路雲南路轉角

實用驗方

□三槐醫室驗方(上)

王象涵

余家世業醫。所傳秘方多種。試之良效。因不敢自秘。願分同好。玆將擇尤驗者。以投之於長壽。

□蝌蚪拔毒散　此散治一切無名大毒。并火毒瘟毒。敷之神效。

寒水石研極細末。淨皮硝研細末。川大黃研細末等分。蝦蟆子(即蝌蚪)初夏時。取蝌蚪於鉢內。泥封其口而埋之於土。秋令俱成爲水。右用蝌蚪水一大碗。入前藥末各二兩。陰乾研勻。收磁罐內。每用時以水調塗患處。

□隔症奇方　用壁虎五條。松羅茶四錢。先以壁虎水煎去。入茶浸透炒乾。入瓶收貯。每日將此泡茶服卽愈。

□紅絲疔　用池中紅蒂浮萍草。不拘多少。洗淨打爛。連汁敷患處。頃刻卽愈。但紅絲已過脅者難治。

□疔瘡提驗良方　人指甲瓦上炙脆研末。再將夜壺倒出後。有白垢流出。以盃盛之。調指甲末。敷患處卽愈。

□胎毒神方驗過多次、用刀豆外面大殼。煨存性。入冰片研細。敷上卽愈。

□疔瘡內服神方　白菊花四兩。甘草四兩。水煎服。酒冲一大碗。眞神方也。

□止血散　腫毒開刀針受傷血出不止。用多年木桶尿缸箍。煉存性。研末敷患處。止血如神。

天南星火煨存性爲細末。醋調塗。二三次卽愈。

□治羊鬚瘡　用紅棗煨存性研末。香油調敷。

又方　用羊毛燒灰存性。香油調敷。

◉幸福雜誌第三期今日出版

生理一斑
男女生理之不同
鼻與諸臟器之關係

藥物叢談
蘿蔔之効用
談談厚朴之利害
談蛤士蟆

傷風感冒
傷風感冒
傷風咳嗽
大可注意之傷風症
感冒詳解

中風常識
中風之常識
傷風與中風
治療中風之經驗

肺病研究
肺癆與煙酒之關係
潮熱之研究
痰中帶血
肺癰治驗記

性的衛生
房事及遺傳
忍精不洩之害
行房遭遇經至

解決性慾
解決監犯性慾問題
怎樣解決尊夫人之性慾

婦女白帶
婦科十帶九漏
白帶治療法
帶下病之家庭療法

生育問題
婦女不孕原因及中西治療之比較
無子不能專責婦人
轉女爲男之研究

急救叢法
預防中煤毒及急救法
急救癲狗咬
火傷燙傷之急救與預防
疔毒走黃急救法

實用驗方
腳氣症經驗良方
赤白痢驗方
金氏家傳爛腳秘方
戒煙三方

長篇專著
血症概論

另售每冊大洋二角預定全年十二冊連郵二元如屬長壽報定戶仍收一元以示優待

小兒病

小兒腹痛簡便外治法

(張仲僊)

小兒腹痛。不外乎寒與食(二者凝結而已。但藥味太苦。小兒厭服。其最妙之法。外治爲佳。外治之法。小鹽一碗。炒極熱。用舊布二層包好。熨臍上。(須用舊衣隔之否則防肚皮燙疼)使熱氣內攻。則寒可散而食自消。腹痛頓減。所謂熱則流通是也。如鹽冷。再炒再熨之。以全身汗出。便解痛止爲度。考小鹽功用。本有通便秘止腹痛之能力。余於小兒腹痛。多用此法。靈驗異常。此專治腹痛無他症之法。如兼身熱咳嗽。或蟲積。則宜服方。用此無效也。

小兒咳嗽

(尤學周)

咳嗽之作用有二。其一因肺部肺管有痰。藉咳嗽之力。以祛除之。試詳察咳嗽時狀況。當其發咳。則喉或氣管之筋肉。及肺之部分。起一種之衝動與刺激作用。此種衝動與刺激。並非有害於身體之一部。實活潑旺盛其一部之機能。對於障害而加以抵抗也。其二。因局部之障害。發爲咳嗽。以表示其困苦。同時藉以促起本身之注意。否則咳嗽既爲一種抵抗作用。局部自有消滅病邪之能力。不必服藥調理。此種見解，實屬誤會。近來日寇之如此倡獗。何莫非執政諸公。發生此種誤會所致。不知病邪有輕重。抵抗力有強弱。安可委諸局部解決之。任其各個擊破。囂張蔓延。深入重地。而不加措意耶。咳嗽初起。大多認爲感冒風寒所致。感冒確能發生咳嗽。惟感冒咳嗽。於咳嗽諸症中。較爲輕淺者。若非感冒而誤認感冒。豈不延誤。且有許多病症。本不即發。因感冒之故。觸動病機。咳嗽遂生。謂非感冒。確由感冒而起。謂爲感冒。實較感冒爲凶險。此種疑似而易於混淆之處。最易誤會成變。

小兒最易發生之咳嗽。除感冒而外。爲百日咳。痧症。肺脹。此三者。皆有咳嗽現象。辨證不明，藥石誤投。危害立至。且證情變化多端。往往一波未平。一波又起。而咳嗽始終如一。或愈咳愈甚。延爲不治之症。

小兒斷乳

陳中肯

哺乳兒已經長成。莫如早期離乳。如已屆離乳期而仍哺以母乳不與以其他營養物。則該兒全身皮色漸呈蒼白。體較黃瘦。體重之增加。亦漸次減低。皮膚緊張度次第弛緩。是時始覺兒體之不適。惟究由何因而致此。多未之知也。如在斯時。能漸漸與以其他食物。則上述諸症狀。即完全消失。母乳固爲乳兒營養品中之最佳者。然亦當應時期而用之。其在離乳哺之兒。則對于其他營養物之加入於身體發育上。極關緊要。離乳期間。按照各國情形。各有不同。外國之小兒。則滿七個月乃至十個月間。即行離乳。然有時對於乳兒之健康狀態。發育程度。及離乳時之季節等種種關係。不能不略有差異。若離乳時在六、七、八、九、月時。則以該時最易犯腸胃病。故離乳期似不得不稍爲延長。然吾國人則以週歲爲度。自無不可。間有因過度溺愛。任其吸啜至數年者。則每致面白而無血色。體肥少精力。實非愛之。適以害之也。切宜戒之。

離乳之際。不可驟然離母乳而即予以與大人同樣食物。宜先注意乳兒狀態。最先一日中給與牛乳或米湯。一回與母乳混食。經過數日後。乃檢查其便。及全身營養狀態。如無其他變化時。則牛乳或米湯之量。與回數次第增加。生後一週歲以上之小兒。則予以粥牛熟卵黃。其後漸給以米飯。如在一歲半以上。則給以少許脂肪或魚肉亦無不可。

人工營養兒。較天然營養兒。離乳尤宜早期爲要。

朱振聲醫士

上海新新公司常年醫藥顧問

上海世界書局常年醫藥顧問

診例

(甲)門診一元　號金不取

(乙)出診四元　路遠遞加

(丙)膏丸方四元　隔日取件

(丁)外埠問病二元　原郵回件

(戊)急病隨請隨到

時間　門診上午九時至下午四時止　出診四時以後

診所　上海雲南路會樂里第一弄第一家

電話　九一四九二

掛號　號廣唐

青年病

遺精神效方

— 張仲僊 —

五弟景陽。年廿二歲。經商於淮安。操勞過度。致患遺精病。始而十天八日一次。繼則三天兩日一次。精神頹頓。飲食減進。中西醫治。均無效。恐甚。遂買舟回里。求治於余。並告余曰。凡知柏地黃丸。水陸二仙丹。及金鎖固精丸等。均服過。效驗毫無。余聞竟。大爲躊躇。正思索間。適友人余君至。詢余曰。緊鎖眉山。有何難事歟。余告以巔末。余君曰。是不難也。余甚奇之曰。君有良方乎。(余非醫也)余君曰。用五倍子四兩。赤茯苓四兩。研末。蜜爲丸。每早晚用鹽開水服三錢。包立愈。余幼時曾患此證。醫治無效。奄奄待斃。一路人授此方。服之即瘥。余乃令六弟戛鳴依法製成。給五弟服之。一日不間。果服未終而病即除。大喜過望。特誌之。以告世之患遺精病者。

不婚的危險

(峯譯)

生理學家言。營養與生殖。爲生物之兩大目的。吾國先哲謂飲食男女。人之大欲存焉。蓋慾念之發生。出乎天然。非人力所能遏制。遏淫縱慾。固屬有害。即守身不婚。強制慾念(此指已屆嫁娶期時而言。讀者幸勿誤會)亦非無害。世有因修道而終身不婚者。常發生種種精神病。而於女子尤甚。法國有諺曰。寺菴乃經瘋花癡之出產地。名醫哀克老而氏言曰。大半癡人。從和尚菴內出。皆因強制性慾之故。法國某書。載有一事。頗足以警告世之不婚者。其文云。有一少女。父母欲令爲童貞。(天主教中修道者。皆終身不婚。男曰修士。女名童貞。)而女心不願。居恆鬱鬱。遂成重症。初時只善睡而已。後如經瘋花癡狀。知覺全失。急延名醫哀力培脫氏診治。醫一見即云。定須出嫁。否則必死。父母信道之念。究不敵愛子之情。遂許之嫁。嫁後其病即愈。身甚強健。且生三子。蓋吾人生殖器之作用。及時而動。不可遏制。且關及全體之健康。自內分泌說發明後。調和性慾之必要。其理大明。強制性慾與遏淫縱慾。其害實等。予蓋有所見而云。非過甚也。

遺精病論治(續)

黃天則

(3.)腎氣丸　乾地黃八兩　山茱萸　薯蕷各四兩　澤瀉　茯苓　丹皮各三兩　桂枝　附子炮各一兩

腎氣丸。爲強心利小便促進各組織新陳代謝之方。以之治遺精病。仲景雖未有明文。而後人用之。每有奇效。然究其所以能治此病者。蓋亦有理存焉。觀仲景之用此方於小便不利。凡三條。一曰虛勞、腰痛、小腹拘急。小便不利。八味丸主之。二曰。短氣有微飲。當從大便去之。苓桂朮甘湯主之。腎氣丸亦主之。三曰。婦人病。飲食如故。煩熱不得臥。而反倚息者。此名轉胞。不得溺也。以胞系了戾。故致此病。但利小便則愈。宜腎氣丸主之。觀此三條。則可知腎氣丸確有促進膀胱排泄小便之功。或曰。金匱消渴脈證篇云。男子消渴。小便反多。飲一斗。小便亦一斗。腎氣丸主之。是仲景於小便多亦有用腎氣丸者。今言其爲利小便之劑。恐或未盡然也。不知所謂利小便者。乃用於膀胱失乎其排泄力而言。若消渴而見小便反多。似有類於西說所言之蛋白尿。其病由腎實質炎及腎臟之血行障礙等。用腎氣丸以消除炎疾。促進血行。二者之病。截然不同也。(按湯本氏謂本爲石羔劑證。以石羔劑亦有渴飲之證故也。不知石膏劑之渴飲。乃胃熱而然。故無小便反多之證。本證渴飲。而兼小便多。失之毫釐。差之千里。是湯本雖詳於渴飲。而忽於小便反多之證也。豈智者千慮。猶有一失歟。)故本方亦以之治遺精者。以方中既有茯苓澤瀉以促進膀胱之排泄力。又有富於滋養料之山萸淮山。佐熟地丹皮以補血。更有含有揮發油之桂枝以興奮神經。而以附子強壯心力。以刺激腹部之新陳代謝機能。是方也。如以之治遺精。則於尿道炎膀胱粘膜炎等。而致使患此病者。此方較爲尤的也。以上三方。皆爲治遺精之聖方。而後人所擬之方。如封髓丹。黃連清心飲。大補陰丸等。或亦有驗者。然其法究不如仲景之精密。故苟能通仲景之意。從而變化之。則提綱挈領。法無餘蘊矣。(完)

用藥指南

朱振聲

（四十五）前胡（苦微寒而入肺兼脾胃與大腸）

□散結而消痰定喘　肺氣清肅。焉能生痰。痰不阻氣。焉能成喘。風邪襲肺。煨津為痰。痰結於胸中。阻塞清肅之氣。不能下行。於是上逆為喘。前胡辛能散風邪。苦能降肺氣。風從外解。痰由內化。喘自平矣。

□下氣以消食安胎　肺胃之氣。以下行為順。邪客肺胃。則肅降失司。不能受納水穀。任主胞胎。上連於胃。胃病氣逆。胎有因之上逆妄動。前胡苦能下降肺胃之氣。胃降則和。和則能納飲食。胃病既愈。則胎亦自歸其位。但前胡主降。若中虛胎氣下陷。以致胎不能安•縱有胃氣上逆。納穀不香。亦宜愼之。

□辛散風寒　人身肺臟。外合皮毛。風邪客人。皮毛先受。或形寒身熱。或頭脹骨楚。前胡性辛。辛能散風邪。使隨汗而解。為發表藥中之一。不過發表之力幾希。下降之功甚著。

□甘理胸腹　胸腹之部。為宗氣流通之道。外邪內蘊。則宗氣窒塞。胸腹不舒。前胡苦能降氣。以通胸腹之結。若以甘能補脾胃之氣。治胸腹虛氣散逆之脹滿。其說不確。

□苦泄厥陰之熱　溫熱之邪。逆傳厥陰心包。致臣使之官，受其熏蒸。神明無以自主。讝語妄言。前胡苦能泄肺熱。使邪熱不內傳。瀉肺熱即所以泄厥陰之熱。

□寒散太陽之邪　太陽主一身之表。本寒而標熱。外感風溫之邪。客於太陽經。形寒身熱。前胡辛能解表。寒能清熱。然非太陽經邪必用之藥。

□保腦丸之發明

發明保腦丸者。非醫家乃病家也。病家無醫藥知識。何以能發明。曰。從實驗中得來。當其患腦病劇烈之時。中西名醫。百治無效。後無意中服此藥。竟效。于是有此丸之發明。

□保腦丸之功效

余戚某氏。亦患腦病。始則鼻流濁涕。腦目昏糊。繼而記憶薄弱。精神不振。即以此藥試之。不數日而愈。其功效之神速。非他藥所可比擬。

□保腦丸之服法

保腦丸之服法。極為簡便。既無煎煮之勞。而且攜帶便利。祇須在飯後用白開水呑服三錢。小兒減半。

□保腦丸之價目

保腦丸祇有一種。每盒大洋五角。不折不扣。每打五元。

廣東鄭震發明
上海幸福書局代售

幸福書局代售各種良藥
地址　上海三馬路雲南路轉角

遺精散
有夢而遺　無夢而洩　久患新起　服之如神
每盒大洋一元

保腦丸
用腦過度　鼻流濁涕　腥臭異常　一服即愈
每盒大洋五角

白濁丸
白濁初起　濁管刺痛　止濁定痛　效如桴鼓
每盒大洋一元

吐血靈丹
肝火犯肺　肺絡損傷　痰紅吐血　服之立止
每盒大洋五角

獺肝定痛散
女子善鬱　肝病時發　獺肝定痛　靈驗無比
每盒大洋四角

飲食衛生

□冬令飲食衛生

友仁

冬令飲食之量。較為健旺。但食物入胃。反不如夏日之易消化。故是時宜多食含有脂肪蛋白質之食物。取其滋養富而消化易也。寒冬日短。普通八九時進早餐。十二時進午餐。五六時進晚餐。然自晚餐至明日早餐。相隔十五時之久。未免餓時太長。飽時太短。飢飽不調。甚非相宜。故莫若調勻其時刻。七時進早餐。一時進午餐。七八時進晚餐。則三餐之時間。各距六時。夜間飢時亦不太長。庶合衛生之道矣。

冬令飲食。以熱為貴。蓋熱物入胃。既易消化。又能增加體溫而禦寒涼也。但亦不可過熱。勿食未離火爐之物。食之則易患目赤口瘡咽痛之害也。粥易消化。且不易冷。冬令食之。最為相宜。

酒能禦寒。但不宜多飲。多飲反能發散體溫。易受寒冷之害。故宜少飲或不食為善。

身體虛弱之人。冬令宜食補品。補品之最相宜者。莫如膏滋藥。但膏方請醫生擦之。以合乎本人之體質為最佳。

□食物的常識

楚玉

□食物的消化時間　我們天天所吃的東西。究竟那一種是容易消化。那一種是不容易消化的。主婦們應當要有常識。現在我把人體中吸收的主要成分。簡單的說明如下。一、以蛋白質為主要成分的食物。就一•〇〇〇格蘭姆的分量。在胃中消化的時間。如半熟的雞蛋——（把蛋打散。用開水冲食。或把整個的蛋。用開水泡到半熟。）要一點卅分鐘。生的鷄蛋。要二點三十分。嫩牛肉要三點十分。西洋大菜的所謂牛排。要四點十五分。煎蛋要三點十五分。豬肉（紅燉四點三十分。嫩炒肉片。四點十五分。）清蒸魚三點三十分。油灼魚三點五十分。若把鳥肉獸肉魚肉三者比較起來。魚肉消化最快。鳥肉次之。獸肉最慢。至於含水炭素中的主要成分食物。麥類要一點四十分。米飯二點十五分。糕餅要兩點半。粟米與玉蜀黍兩點半。麵包兩點十分。大餅三點。蕃甘藷三點鐘。

□食物與身體必要的原素　秋冬的季節。為一年中食慾最旺盛時候。若是調養得適宜。身體容易肥胖。要特別注意日常食物。而食物中最要的。一、為構成筋肉的食物（蛋白質）就是要得到吸收多含窒素的食物。（如魚類、豆類、豆腐、花生、豆腐皮等）二、為身體內加熱的食物。以多吃含有澱粉的食物。（如米、馬鈴薯、麥、麵包、餅乾、糕、餅等）三、若要腦與神經健全發達。那要吃些含有燐質的東西。（如魚、蝦、兔肉等）四、若要增加活力素。可吃那些海草。與海產的魚類。（如缺少活力素時。那身體內的甲狀線肥大。就發生病症了）五、要骨骼有營養分。應吃些牛乳、雞蛋、青菜類的根莖等（骨骼內如缺少營養分。就要發生結核病。）其他維他命為身體發育上必不可少的要素。維他命A最富的食物為牛奶油、魚肝油、牛肉、魚類、人乳、馬鈴薯、雞蛋、黍、蔬菜等。維他命B最多的為糙米、小麥、蛋、糖、牛乳、青菜等。維他命C最多的。為檸檬、橘、蘋果、蔬菜等。我們日常所得的營養素。維持生命。保護健康。促進發育。都靠上面所說各種原素的力。簡單的說起來。含水炭素為活力素的源泉。譬如我們終日活動。消耗了不少的活力素。應當吃些植物性的食物。就是要多得澱粉。纖維素等東西。蛋白質為補充身體內消耗的物質。構成身體的組織。脂肪一部為發生活力素。一部是藏於皮下組織與其他體內。補充消耗物質構成體內組織。無機鹽類為補充體內無機物質。調和生活機能。他如水的供給。尤為重要。普通因為體內水分缺少就發生了消化不良病。譬如舌頭乾燥。神經亢奮的表現。況且我們身體內。約占三分之二的水分。水在身體內。如同機器的油一樣的。所以我們平常的食物。應當顧到各種營養素。那末。身體就不會衰弱了。若是偏重那一種營養素。就要發生缺乏原素的病態。所以主持家政的婦女們。應當特別注意食物。外國人常說我們中國人沒有常識。不知衛生。這就指每天所食的東西。都不知道有利有害而說的。

婦女病

產褥中的攝生 (蓊)

(甲)衞生的必要　分娩畢後。安逸無事。應當靜心休養。無論如何。總須以衞生爲前提。六個星期的產褥期。需要相當之攝生。實較十月懷胎。來得重要。產褥期中，如不攝生，往往惹起不幸的結果。最易斷送一生的幸福。例如。產褥熱子宮後屈症不妊症子宮內膜炎喇叭管炎等疾患。大都是由於不衞生而來。尤其是產褥熱一症。非常容易發生。

(乙)身體的清潔　產褥中盜汗分泌。亂汁流溢。腋下染汚。惡露排洩。因此全身不潔。除在可能範匱。先行局部的洗滌外頭須俟四星期後。方可入浴。以求整個的清潔。衣服衣衾。務須寬博清潔。布墊床褥等。亦宜輕柔溫煖。並應時時替換洗滌。室內光線充足。空氣流通。須防止日光的直射。通風的直達。又如惡露的汚穢。便器的收拾。家具的整理。四隔的掃除。都應極力保持清潔。

(丙)大便和小便　產後往往容易便秘。這是因爲腸蠕動的機能緩慢。與腸腔的內壓下降的緣故。產後三日便秘。蹋無大礙。但便秘過久。有害心身。應用緩和通便法。可先用溫水皂水甘油等灌腸。若仍無效。再投瀉鹽硫酸曹達蓖麻油等緩下劑。但不可用大黃。因有移行乳汁之弊。產後小便。大抵亦多困難。膀胱充盈過度。有礙子宮的收縮。所以小便不宜久積。假使六小時內。並不小便。可用溫熱濕布。貼在膀胱部位。或在膀胱部位。施行按摩壓迫。或用消毒冷水溫水。灌注尿道口。以便促進尿意。若仍無效。再用導尿管。施行導尿。但一切消毒。當比平時尤應嚴密。否則惡露寘入膀胱。那就受害不淺了。

調經之要義 (柏良)

女子經水。一月一行。不愆其期。故謂之月事。又謂之月信。至四十五歲以後。卽無準期。嗣後卽漸次閉止。此乃衰退之徵。爲生理上應有之現象。如青春或壯年。月經忽前忽後。忽多忽少。則爲病象。

月經不調之症。甚爲普逼。其受病之因不一。或由行經不慎。或由房事非時。或由六淫之波及。或由七情之影攣。其證狀。約言之爲不調與不通二端。然不調不通中。有兼疼痛者。有兼發熱者。此分而爲四也。細詳之。不調之中。有先期而來。有後期而至者。不通之中。有血虛者。有血滯者。疼痛。有時常作痛者。有經前經後作痛者。發熱有時常發熱者。有經行發熱者。故名爲調經。方法不一。皆在臨診時之機變。

女子性情恆多偏執。不善化解。偶有拂意。不易消釋。故每由拂意而成煩惱。而憂鬱。而疾病。遂步漸進。月經因以不調。此爲最大之原因。最好爲女兒時•由家長之指導。養成寬大之胸懷。將此不良劣根性。力行祛除。凡事自霉快樂。行之日久。自無煩惱憂鬱之發生。所謂忍一朝之忿。無終身之憂者也。

月經來時。最忌寒冷。下體須較平時爲暖。忌冷物。慎風寒。偶犯之。宜飲熱湯或服和綏之藥以調理之。此難小事。而所陽至重。因經期受寒。子宮易於發炎。往往久而不退。造成月經不調之徵象。

年輕女子。以月經爲秘事。苟有不適。恥於告人。又不顧聞諸醫生。實爲大誤。當知月經乃生理之一種現象。何秘之有。亦何恥之有。故一旦覺受不適。月經呈異常之狀態。宜速告慈母。就或醫生諷治。不可自誤。

女人常有的幾樣病(上)

大概時令上的病。女人和男人相同的。不過女人多個經期的關係。所以治女人的病。第一要注意她的經期。倘然一個女人。有了時症。替她看病的時候。第一先要自已想一想。時期可在月底。第二就要問病人經期來的時期。向來是在月初的。月中的。月底的。不論病的輕重。譏着經期。總要見重一點。難退一點。是要和病家病人鄭重聲明的。不但用藥內防其邪入血室。就可以了事的。最要好記好。問經期的一句話。至於女人常有的普通病。也有以下幾種。

經期或前或後。不可執定。差前是熱。落後是寒。要詳細考察她的身體强弱。難過的現象。以及氣色的外露。倘然身體强而氣色如沒有病的人一樣。惟經期差前而多。經來的時前腰痰肚裏痛者。觀療細問之後。她實並無氣悶者。此乃肝部木火過旺。疎泄經水的時候。效用急躁的原因。當用和平甘緩的藥味調息肝用之急。就可以慢慢地走入軌道上去了。身體虛弱而氣色淡白不鮮潤者。方可論其血虧。觀察細問之後。確實知其有氣悶者。方可說她病有鬱悶的關保。帶下有白、青、責、黑、赤五樣顏色的分別。帶下病的原因很多。論其綱要。總是帶脈虛弱。不能完全約束的效用所致。

問病須知

(一)本報醫藥顧問欄。近因問病函件。積疊如山。仝人等雖日夜答覆。一時實難清理。對於以後問病函件。不得不另訂新章。以示限制。

(二)今後如定戶欲問病者。本埠須附郵五角。外埠一元。以示限制。空函恕不答覆。非定戶本埠一元。外埠二元。問病者須詳述「男女性別」「何時起病」「經過治療」「現在症狀」方能處方答覆。而不致有誤也。

(三)凡定戶來函問病時。除照章納費外。並須寫明定單號碼。否則。作非定戶論。

普通病

胃病養生法 (人驥)

曩者之談胃病養生法。其義至簡。惟曰宜食容易消化之食物。無求過飽。如是而已。然自科學進步以來。胃臟生理既已明瞭。於是藉實驗的方法。以研究胃之衞生。固不獨僅以攝取柔軟食物與夫減少食量爲無上之方法也。實驗的衞生之方法如何。請詳述之如下。

胃之種類　胃衞生之上最重要者。是爲咀嚼。咀嚼者何。卽嚼碎食物之義。必須十分注意而勵行之。動物界之胃臟可區別爲二種。其一曰筋胃。他一曰腺胃。筋胃者何。胃壁之筋肉發育強盛。此筋之力。能將胃內之食物。依器械的作用壓成細碎。例如鷄胃卽屬之。蓋鷄攝取食物。囫圇吞食。不施咀嚼。(因其無齒)得藉胃筋之力以紛碎之。反之所謂腺胃者。胃壁筋因發育不良。然胃壁中有甚多之腺。以是依其分泌之化學的作用溶辨食物。而胃筋之作用。不過司輸送其食物於腸管之責任耳。吾人之胃乃屬腺胃。吾人胃筋之力。既不若鷄胃之強。故於食物未入胃之前。不得不在口中充分咀嚼。此徵諸動物實驗。而咀嚼食物。實有必要之理由在也。

且也。咀嚼之於食物。不僅恃其器械的作用已也。吾人口內唾液中具有一種酸酵素。曰彼替阿林Ptyalin(唾液素)此素有消化米飯等類之作用。故咀嚼力充足。食物受器械的及化學兩種作用。大有禪於胃力。此外咀嚼之利益。尙有一端。咀嚼之時。有反射的亢進胃液分別之作用。故咀嚼時期愈長。則胃液分泌愈多。以待食物之至。卽能加以消化。是以胃弱之人。對此反射的亢進。胃液分泌之方法。得以補救。本來胃液之欠缺者。宜加注意也。

細心咀嚼食物。須於幼時養成習慣。然世人多勿視之。胃病家尤爲屢見。大抵每餐之食。不過咀嚼至五六分程度而止。是卽速食多羅胃病之理由也。徵諸實驗。咀嚼十分充足之時間。三碗之飯。須二十七分間。卽一碗飯約十分間。吾人苟食三碗飯。至少三十分間始可畢事。最好對照鐘鏹。然後就食。實行二三星期之久。始能成爲習慣。以後每飯不忘。卽無陷於速食之弊矣。吾人一日三餐。每餐細心咀嚼。卽助胃之力有限。然終身行之。則其功效當有涯矣。此種不需金錢。不費腦力。僅須每餐注意施行之事。豈無廣勸世人奉行之價值乎。

運動之鬭係　次爲身體之運動。世人每以隨時運動對於胃之衞生。均屬緊要。實爲大謬。是蓋與時期大有關係。餐後卽行運動。大有妨碍於胃液之分泌。及胃筋之運動。然於適當之時期。施行適當之運動。反有禪益於胃之機能。徵諸動物試驗而然。卽人類經驗亦無不然。凡食後卽施行運動。其消化須五小時者。必須延長六小時。若食後已閱三小時而後施行適當之運動。則五小時可消化者。祇須四小時已足消化也。

食後規定運動之時間。如上所述、補助食物之消化。斯有選擇身體運動時間之必要。小學校中。食後卽行運動。殊屬不良。是因兒童早已馳心於游戲。而欲速了其食事。欲速了其食事。斯有疏於咀嚼之不利。若此弊端。繼續數年、追至寶貴之青年時代。發起胃病。欲圖補救。爲時已暮。噬臍何及。故當更改學校規定之運動時間。爲午前十時至十二時•午餐須有三十分時間。食後毋會運動。每日此時課以習字唱歌之功課。以後施行運動亦良。然則食後毫不可運動乎。曰否。食後散步三五十步。固無不可也。

瘧疾自療法(二)

朱振聲

(一)暑瘧之自療法

原因　長夏納涼。感受暑氣。伏而不卽發。如加冒秋涼。則新邪與衞氣並居。內合伏暑。陰陽相搏而瘧作矣。

治療　宜滌暑以捍瘧

處方　連翹二錢　竹葉二錢　扁豆衣三錢　炒青蒿錢半　淡黃芩二錢　小青皮一錢　塊滑石五錢　白茯苓三錢　西瓜翠衣二斤

(二)風瘧之自療法

原因　內經云。夏暑汗不出者。秋成風瘧。金鑑謂風瘧者。先傷於寒。後傷於風。據此二說而論。可見風瘧之成。亦病伏於長夏。至秋感風而發也。

症狀　惡風。自汗。頭痛。寒少熱多。脈弦而兼浮。

治療　宜疏洩表邪。

處方　川桂枝八分　西秦艽錢半　淡豆豉三錢　防風錢半　嫩前胡錢半　陳廣皮七分　葱白三莖　紅棗三枚